**Мастер-класс для педагогов по физическому развитию**

**"Наше здоровье в наших руках"**

**Подготовила: Ненастьева Н.Л.**

**Цель**: формирование у педагогов умения и желания заботиться о своём здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Крикните громко и хором, друзья,

Пришли Вы на мастер-класс? (Да)

Сил совсем нет…

Вам лекции хочется слушать здесь? *(Нет)*

Я Вас понимаю…

Как быть господа?

Проблемы со здоровьем решать нужно нам? *(Да)*

Последнее спрошу Вас я:

Активными все будете *(Нет или да)*

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс.

**1 этап - теоретический**

Во все времена здоровье считалось эквивалентом красоты, а красота – признаком здоровья. Помните содержание сказки А. С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях»? Чтобы удостовериться в своей красоте,царица доставала волшебное зеркальце и спрашивала у него: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?». С помощью вот этого зеркальца предлагаю узнать ответ на вопрос *«Что такое здоровье?»* (Каждый участник мастер-класса, глядя в зеркальце, дает свою формулировку понятия *«ЗДОРОВЬЕ»*, передавая зеркальце друг другу.

Одним словом – *«ЗДОРОВЬЕ»* - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Задание «Цветик –шестицветик». Необходимо оторвать лепесток, и выполнить предложенное задание.

1.Красный лепесток. Дать определение понятию «Здоровье»

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

2.Оранжевый лепесток. Решение проблемной ситуации: Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития?

Организовать подвижную игру: «Убежим от дождика»; летом использовать как фактор закаливания, чтение стихов, распевание песенки про дождик и т.д.

3. Желтый лепесток - Назвать пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье

-Будет здоровье – будет - всё!

- Здоровье за деньги не купишь

-В здоровом теле – здоровый дух

-Здоровье – это движение

-Здоровому и врач не надобен

-Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок и т.д.

4. Зеленый лепесток - Назовите виды здоровьесберегающих технологий?

Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика после сна, физкультурные занятия.

5.Синий лепесток. - Назовите, какие качества развивают занятия физической культурой

Сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

6.Фиолетовый - Назовите основные виды движений?

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание

**Второй этап. Практический «Я работаю над своим здоровьем»**

Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то Вы делаете шаг вперед, если ответ отрицательный –остаетесь на месте:

- я ежедневно делаю утреннюю гимнастику;

- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;

-я посещаю бассейн или тренажерный зал;

- я периодически провожу разгрузочные дни;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

-я соблюдаю режим дня;

- я правильно питаюсь;

- я эмоционально уравновешена;

- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из Вас оказался рядом с бесценным сокровищем *«ЗДОРОВЬЕ»*? (Яблоко)

Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли Вы пути, помогаете ли Вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Дыхательные техники (Обучение способам управления дыханием)

Хочешь быть здоровым-учись правильно дышать. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

1. **маска удивления.**

С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно.На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. **Маска гнева.**

С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

3. **Маска смеха**.

Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла. Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани.

Предлагаю вам выполнить комплекс дыхательно — голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

-Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.

−Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.

−Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

−Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.

−Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и не потребует специального оборудования.

Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении 30 сек.

•Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.

•Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.

•Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперёд.

•Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.

•Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.

Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны удовольствия.Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные.

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам предстоит превратить в положительное суждение.

«Негативные убеждения»

1. На работе меня никто не ценит

2. Мои коллеги меня раздражают

3. Я боюсь, что у меня не получится…

4. Я не могу смотреть на себя в зеркало

5. Я разочарована в жизни…

«Положительные суждения»

1.На работе меня любят

2.Меня окружают только позитивные и веселые люди

3.У меня всё получается просто великолепно.

4.Мне нравится, как я выгляжу

5. Я люблю жизнь!

Сейчас мы выполним с вами психотехническое упражнение, с помощью которого можно снять усталость, обрести внутреннюю стабильность и почувствовать уверенность в себе. Упражнение называется «Внутренний луч».

Приметите удобную позу, сядьте удобно. Закройте глаза.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность — спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией.

И теперь вместе, не открывая глаза, произносим «Я стала новым человеком! Я стала молодой и сильной, спокойной и стабильной! Я все буду делать хорошо!»

Немного о серьезном в шутку. Сказка «Красная шапочка!»  
— Бабушка, бабушка, а почему у тебя такое морщинистое лицо?  
— Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.  
— Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?  
— Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.  
— Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?  
— Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.  
— Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?  
— Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

**Если ты не хочешь выглядеть, как эта бабушка, веди здоровый образ жизни!**